

# Yoga am und auf dem Meer – die Elemente Wasser und Luft hautnah spüren

## *SegelReise rund Mallorca*

Auf dem Meer – mit seiner Weite und scheinbaren Endlosigkeit – erfahren auch wir unsere innere Weite.

Mit dem Zurücklassen des Ufers und dem Blick auf den Horizont bekommen wir leicht Abstand zum Alltag. Es gelingt uns leichter, zur Ruhe zu kommen, die Stimmen in uns zum Schweigen zu bringen.

Unterstützt wird der Prozess durch morgendliches Yoga und die abendliche Meditationen.

Die am Morgen angeleiteten KundaliniYoga Einheiten fokussieren auf die Elemente Wasser (2. Chakra) und Luft (4. Chakra).

Am und auf dem Meer sind auch die Elemente Erde (1. Chakra) und Äther (5. Chakra) sehr präsent – auch diese werden yogisch integriert. Vielleicht gibt es auch Gelegenheit zu einem Feuer am Strand, so dass auch das 3. Chakra explizit angesprochen wird.

### **Inhalt der SegelReise:**

- sechs Tage unterwegs sein auf dem Meer (Mittelmeer, rund Mallorca) mit ca. 4-5 Stunden segeln täglich
- täglich angeleitete KundaliniYoga Einheiten (morgens) und Meditationen (abends)
- MitErleben des Alltags auf einem SegelBoot (Hafen- und Ankermanöver; Segel setzen/reffen/bergen; wenden & halsen; u.v.m.)



## Ablauf der Segelreise:

### Tag 1:

- Ankunft auf der SegelYacht im Hafen Port de Pollenca, Mallorca (eigene AnreiseOrganisation)
- Gemeinsames Einkaufen von Lebensmitteln
- Gemeinsames Abendessen

### Tag 2:

- Sicherheitseinweisung
- Start der Segelreise

### Tag 2-7:

- Morgens Yoga
- Tagsüber segeln (je nach Windverhältnissen ggfs. motoren)
- Mittags ankern in einer Bucht
- Abends Meditation
- Übernachtung auf dem Boot im Hafen oder in einer Bucht



### Tag 7:

- Abends Rückkehr im Hafen Port de Pollenca

### Tag 8:

- Individuelle Abreise (bzw. individuelle Verlängerung des Aufenthalts)



### Weitere Informationen zur SegelReise:

- Übernachtet wird an Bord; jeder/m Teilnehmer/in steht eine Koje in einer Doppelkabine zur Verfügung
- Zu Beginn der Reise wird eine Bordkasse eingerichtet, in die jeder Teilnehmer einzahlt; aus dieser Kasse werden alle täglichen Kosten beglichen: Lebensmittel, Hafengebühren, Diesel und ggfs. Restaurantbesuche; Kosten ca. 150€
- Die Gruppe entscheidet gemeinsam, ob abends an Bord gekocht oder essen gegangen wird
- Morgens legt der Skipper je nach Wetterlage und Wunsch der TeilnehmerInnen die Tagesetappe fest

**Termine und Kosten** siehe [www.janinabaeder.de/yoga/#reisen](http://www.janinabaeder.de/yoga/#reisen)

### Begleitung während der SegelReise:



Selbstverständlich stehe ich, Janina Bäder, jeder/m Teilnehmer/in jederzeit gerne für Gespräche und Informationen zur Verfügung.

Peter Welk ist seit vielen Jahren leidenschaftlicher und erfahrener Skipper mit entsprechendem SSS Patent und hat bestimmt schon über 10.000 Seemeilen hinter sich. Er ist seit 2010 auch als Segellehrer tätig.

Peter wird uns während der SegelReise sicher und mit viel Freude von Hafen zu Hafen bringen.

